



7月 1日(水) 833kcal		7月 2日(木) 852kcal		7月 3日(金) 804kcal
ごはん ①豚肉の卵炒め ②ミニ野菜コロッケ ③キャベツのごま和え ④梅おかかこんにゃく 汁 きのこと根菜のスープ		ごはん ①山賊焼き ②茄子の煮浸し ③大豆煮 ④大根の昆布和え 汁 みそ汁 (白菜・油揚げ)		ごはん ①白身魚の甘酢あんかけ ②じゃがバターコン ③小松菜の梅じゃこ和え ④かぼちゃ煮 汁 たまごスープ
7月 6日(月) 836kcal	7月 7日(火) 876kcal	7月 8日(水) 807kcal	7月 9日(木) 834kcal	7月 10日(金) 808kcal
ごはん ①エビチリたまご ②きのこウインナーのソテー ③餃子 ④豆苗の中華和え 汁 大根のスープ	夏野菜カレー 冷菜 コーンとツナのサラダ デザート セタゼリー	ごはん ①鯖の香味みそ焼き ②キャベツのちりめん和え ③高野豆腐の卵とじ ④さつまいもの甘煮 汁 すまし汁 (しめじ・オクラ)	ごはん ①鶏のチリソース風 ②いかの天ぷら ③千草和え ④れんこん金平 汁 豆腐のスープ	ごはん ①茄子とひき肉の味噌炒め ②白菜のなめたけ和え ③ミニコロッケ ④煮豆 汁 けんちん汁
7月 13日(月) 770kcal	7月 14日(火) 845kcal	7月 15日(水) 842kcal	7月 16日(木) 816kcal	7月 17日(金) 825kcal
ごはん ①鮭の塩焼き ②竹輪のいそべ揚げ ③香味和え ④大学いも 汁 すまし汁 (はんぺん・絹さや)	ごはん ①豚肉のトマト煮込み ②チンゲン菜のお浸し ③エビカツ ④れんこんの味噌バターソテー 汁 たまごスープ	ごはん ①豚肉のスタミナ炒め ②切干大根の煮付け ③青菜のごま和え ④ごぼう土佐煮 汁 みそ汁 (豆腐・油揚げ)	ごはん ①鯖の味噌煮 ②えびの天ぷら ③もやしのソテー ④ごまひじきキャベツ 汁 青梗菜とかにかまのスープ	ごはん ①豚肉の甘酢炒め ②青菜の和えもの ③ポテトのチーズ焼き ④人参しりしり 汁 すまし汁 (えのき・人参)
7月 20日(月) 880kcal	7月 21日(火) 819kcal	7月 22日(水) 868kcal	7月 23日(木)	7月 24日(金)
ごはん ①豚肉のオイスターソテー ②もやしのピーナッツ和え ③カレーコロッケ ④じゃことこんにゃくの炒め煮 汁 みそ汁 (白菜・人参)	ごはん ①照り焼きチキン ②フライドポテト ③大根サラダ ④人参グラッセ 汁 ミネストローネ	ごはん ①豚肉と大根のみそ煮 ②なすのピザ風 ③えびクリームコロッケ ④人参のごま和え 汁 すまし汁 (しめじ・小松菜)	 (海の日)	 (スポーツの日)
7月 27日(月) 835kcal	7月 28日(火) 863kcal	7月 29日(水) 859kcal	7月 30日(木) 849kcal	7月 31日(金)
ごはん ①八宝菜 ②春巻き ③ブロッコリーとハムの中華和え ④にんじんしゅうまい 汁 にら玉スープ	ごはん ①さばのみぞれかけ ②ささみフライ ③キャベツの塩昆布和え ④さつまいものレモン煮 汁 みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ)	ごはん ①焼き肉風野菜炒め ②しゅうまい ③れんこんのソテー ④小松菜ごま和え 汁 わかめとコーンのスープ	ごはん ①チキン南蛮 ②桃まん ③青梗菜となめたけの和えもの ④ピリ辛こんにゃく 汁 すまし汁 (ちくわ・みつば)	(終業式)